VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

30 வகை மாங்காய் மாம்பழ ரெசிபிகள்!



This book is shared by venkat mani...
if you like this or any comment let me know at
vm3567@gmail.com..

I was born genius.. But education ruined me...

மாந்துளிர்துவையல்



தேவையானவை: மாந்துளிர் இலைகள் - 15 அல்லது 20, காய்ந்த மிளகாய் - 5, புளி - கொட்டைப்பாக்கு அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மாந்துளிரை நன்றாகக் கழுவி பொடியாக நறுக்கவும். பிறகு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் போட்டு வறுக்கவும். பின்னர் வறுத்ததை தனியாக எடுத்து வைத்துக்கொண்டு அந்த வாணலியிலேயே மாந்துளிரை வதக்கவும். மிக்ஸியில் முதலில் வறுத்த சாமான்களை போட்டுப் பொடித்துக் கொண்டு பிறகு புளி, உப்பு, மாந்துளிர் இலைகள் இவற்றை சேர்த்து துவையலாக அரைக்கவும்.

- **சரோஜா ரங்கராஜன்,** சென்னை-85

மாங்காய் வற்றல்



தேவையான: கதுப்பு நிறைந்த புளிப்பு மாங்காய் - 10, கல் உப்பு - அரை கப்.

செய்முறை: மாங்காயை நன்றாகக் கழுவி தோலுடன் பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி உப்பையும் போட்டு குலுக்கி வைக்க வும். (ஜாடி அல்லது கண்ணாடி பாட்டிலில் தான் போடவேண்டும்). பின்னர் 4 நாட்களுக்கு குலுக்கி குலுக்கி வைக்கவும். அடுத்த

நாள் மாங்காய் துண்டு களை மட்டும் எடுத்து வெயிலில் உலர்த்த வேண்டும். தண்ணீரை அப்படியே வைக்க வேண்டும்.

பிறகு, மாலையில் மாங்காய் துண்டுகளை அந்த உப்பு நீரிலேயே போட்டு வைக்கவும். இதே போன்று அந்த உப்பு நீர் வற்றும் வரை இரண்டு மூன்று நாள் செய்யவேண்டும். நன்றாக காய்ந்ததும் எடுத்து வைக்கவும். மாங்காய் துண்டங்கள் உடையும் பக்குவத்தில் இருக்க வேண்டும். இதனை உப்பு மாங்கொட்டை, மாந்தோல் எனவும் கூறுவர். இதனைக்கொண்டு குழம்பு, ரசம் என பல வகையான அயிட்டங்கள் செய்யலாம்.

மாங்காய் சாதம்



தேவையானவை: கிளிமூக்கு மாங்காய் - 1, வடித்த சாதம் - 2 கப், பச்சைமிளகாய் - 3, உப்பு - தேவையான அளவு, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: மாங்காயை துருவிக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து அதில் மாங்காயை போட்டு வதக்கவும். பச்சை மிளகாயை மிக்ஸியில் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு வதக்கிய மாங்காயையும், பச்சை மிளகாய் விழுதையும் வடித்த சாதத்தில் போட்டு, உப்பு சேர்த்து கிளறவும். பச்சை மிளகாய் ஒத்துக் கொள்ளாதவர்கள் காய்ந்த மிளகாயை அரைத்து சேர்த்து கலக்கலாம்.

இனிப்பு ஆவக்காய்



தேவையானவை: பெரிய, நாருள்ள புளிப்பான மாங்காய் - 5, நல்ல சிவப்பான மிளகாய்தூள் - அரை கப், கடுகுத்தூள் - அரை கப், உப்பு - முக்கால் கப், வெந்தயம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கறுப்பு கொண்டைக்கடலை - 2 டேபிள்ஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - ஒரு கப், கடுகு எண்ணெய் - அரை கப், அச்சு வெல்லம் (பொடித்தது) - அரை கப்.

செய்முறை: மாங்காயை கழுவித் துடைத்து, ஒவ்வொரு காயையும் 16 துண்டுகளாக வெட்டவும் (காரமான ஆவக்காய்க்கு கொட்டையின் ஓட்டுடன் வெட்டவேண்டும். இனிப்பு ஆவக்காய்க்கு ஓடு இல்லாத துண்டங்களையும் போடலாம்). உள்ளிருக்கும் பருப்புகளை எடுத்துவிட்டு, மாங்காய் துண்டுகளை நன்றாகத் துடைத்து, ஒரு பாத்திரத்தில் போடவும். பிறகு உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்றாகக் குலுக்கவும். மறுநாள் அந்தப் பாத்திரத்தின் மேல் ஒரு மெல்லிய வெள்ளைத்துணி போட்டுக் கட்டி, வெயிலில் வைக்கவும். அடுத்தநாள்,

மிளகாய்தூள், கடுகுத்தூள், வெந்தயம், கொண்டைக்கடலை.. எல்லாவற்றையும் வேறொரு பாத்திரத்தில் போட்டு, எண்ணெய் விட்டு நன்றாகக் கலக்கவும். பிறகு, ஒரு பெரிய ஜாடியை நன்றாக சுத்தம் செய்து, ஈரம் இல்லாமல் எடுத்துக்கொள்ளவும். அதில் எண்ணெய் கலந்த காரத்தூள் கலவையை ஒரு அடுக்கும், மாங்காய் துண்டுகள் ஒரு அடுக்குமாகப் போடவும். மாற்றி, மாற்றிப் போட்டு, கடைசியாக வெல்லத் தூளைப் போட்டுக் கலந்து ஜாடியை நன்கு குலுக்கி, மூடிவைக்கவும். 10 நாட்கள் கழித்து நன்றாக ஊறி இருக்கும்.

- **சாந்தா ராமானுஜம்,** சென்னை-97

மாந்தோல் குழம்பு



தேவையானவை: காயவைத்த மாங்காய் துண்டுகள் - கால் கப், புளி - கொட்டைப் பாக்கு அளவு, உப்பு - சிறிது (ஏற்கனவே உப்பில் சேர்த்துக் காய வைத்த மாங்காய் என்பதால் சிறிது உப்பு போதும்), எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறி வேப்பிலை - சிறிது, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், வெல்லம் - சிறிது.

வறுத்தரைக்க: எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மாங்காய் துண்டுகளை ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து வேகவைக்கவும். பிறகு புளியை அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வெந்த மாங்காயில் சேர்த்து, உப்பு போடவும். வறுத்தரைக்க வேண்டியவற்றை அரைத்துச் சேர்த்து, கொதித்ததும் கடுகு, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் தாளித்துக் கொட்டி இறக்கவும். வெல்லத்தையும் சேர்க்கவும். சுவையான குழம்பு இது. குறிப்பு: புளிப்பு மாங்காய் வற்றல் எனில், புளியை பார்த்து, குறைவாக சேர்க்க வேண்டும். இல்லையெனில் குழம்பு புளிக்கும்.

மாங்காய் மசியல்



தேவையானவை: செதில் செதிலாக சீவிய மாங்காய் - அரை கப், துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 4, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். மாங்காயை தண்ணீரில் வேக வைக்கவும். முக்கால் பதம் வெந்ததும் அதில் வேகவைத்த துவரம்பருப்பை சேர்க்கவும். பெருங்காயத்தூளையும் சேர்க்கவும். பிறகு இறக்கி கடுகு, கறிவேப்பிலை, கீறிய பச்சை மிளகாய் தாளித்து கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். சாதம், இட்லி, தோசை

எதற்கு வேண்டுமானாலும் நன்றாக இருக்கும்.

மாம்பழ ஜாம்



தேவையானவை: கனிந்த மாம்பழம் - 3, சர்க்கரை - ஒரு கப், நெய் - ஒரு டீஸ்பூன், தேன் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: மாம்பழத்தை தோலை எடுத்துவிட்டு சதைப் பகுதியை எடுத்து மிக்ஸியில் அரைத்து கொள்ளவும். பிறகு ஒரு அடிகனமான வாணலியில் போட்டு சிறிய தீயில் கிளறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். சற்று கெட்டியானதும் சர்க்கரையை சேர்த்து, மீண்டும் கிளறவும். இரண்டும் சேர்ந்து கெட்டியாக ஜாம் பக்குவத்தில் வந்ததும் நெய், தேன் ஊற்றி, ஒரு நிமிடம் கிளறி இறக்கி, ஆறியதும் பாட்டிலில் போடவும். சுலபமாகவும் விரைவாகவும் இதை செய்யலாம்.

அடமாங்காய்



தேவையானவை: புளிப்பு மாங்காய் - 5, வறுத்துப் பொடித்த வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், கடுகுத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், வறுத்துப் பொடித்த மிளகாய்தூள் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மாங்காயை இரண்டு பக்கமும் பட்டையாக முக்கால் பாகம் வரை வெட்டவும். பின்னர் உப்பு, மிளகாய்தூள், வெந்தயத்தூள், கடுகுத்தூள், மஞ்சள்தூள், பெருங்காயத்தூள்.. எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து மாங்காயினுள் அடைத்து ஒரு ஜாடியில் வைக்கவும். நன்றாக ஊறியதும் எடுத்து உபயோகிக்கவும். தயிர்சாதத்துக்கு சூப்பர் ஜோடி.

ஆவக்காய் ஊறுகாய்



தேவையானவை: புளிப்பு மாங்காய் (பெரியது) - 10, கடுகு - அரை கப், மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை கப், உப்பு - ஒன்றரை கப், வெந்தயம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - 2 கப், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முற்றின புளிப்பு மாங்காயை நடுவில் இருக்கும் ஓட்டுடன் வெட்டிக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு துண்டையும்

நன்றாக துடைத்து வைக்கவேண்டும். கடுகு, உப்பு இரண்டையும் வெயிலில் காயவைத்து பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மிளகாய்தூள், உப்பு, கடுகுத்தூள், பெருங்காயத்தூள், வெந்தயம், மஞ்சள்தூள் எல்லாவற்றையும் நன்றாக கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு வாயகன்ற ஜாடியில், மாங்காய் துண்டுகளை ஒரு கை போடவும். பிறகு அதன் மேல், கலந்துவைத்திருக்கும் மிளகாய்தூள் கலவையை ஒரு கை போடவும். மீண்டும் ஒரு கை மாங்காய் போடவும். இப்படியே மாங்காய், மிளகாய்தூள் என மாற்றி, மாற்றிப் போட்டு, கடைசியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு மூடிவைக்கவும். மறுநாள் திறந்து கிளறிவிடவும். ஈரம் படாமல், ஒரு வெள்ளைத் துணியால் ஜாடியின் வாயை இறுக்கக் கட்டிவைக்கவும். ஒரு வாரம் கழித்து உபயோகிக்கலாம்!

வடு மாங்காய்



தேவையானவை: சிறிய ருமானிவடு - 10 (கீழே விழுந்த வடு கூடாது), உப்பு - ஒரு கப், கடுகு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - கால் கப், விளக்கெண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், வெந்தயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வடுவை நன்றாக கழுவி, தண்ணீர் இல்லாமல் துடைத்து துணியில் 2 மணிநேரம் காயவிடவும். பிறகு ஒரு ஜாடியில் மாவடுக்களை போட்டு விளக்கெண்ணெய் விட்டு குலுக்கவும். அப்படி செய்தால் விளக்கெண்ணெய் எல்லா வடுக்களிலும் பரவிக்கொள்ளும். அத்துடன் கல் உப்பை போட்டு குலுக்கிவிடவும். 4 நாட்களுக்கு இதே போன்று குலுக்கி விட வேண்டும். மாங்காயிலுள்ள உப்பு நீரை வடித்து, அந் நீரை வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு மாங்காயை வேறொரு ஜாடியில் போடவேண்டும். ஏனெனில் உப்பில் உள்ள மண் அடியில் தங்கியிருக்கும். பின்னர் அந்த மாங்காயில் கடுகுத்தூள், மிளகாய்தூள், வெந்தயத்தூள், பெருங்காயத்தூள், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து குலுக்கி வடிகட்டி வைத்துள்ள உப்பு நீரை ஊற்றி வைத்துவிட வேண்டும். இது போன்று செய்தால் மாவடு கெடாமல் இருக்கும். உப்பு நீர் மிகவும் அதிகமாக இருந்தால் சிறிது குறைத்து ஊற்றிக்கொள்ளலாம்.

மாங்கொட்டை பச்சடி



தேவையானவை: காயவைத்த மாங்காய் துண்டுகள் - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 2, தயிர் - ஒரு கப். தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மாங்காய் துண்டுகளை, குக்கரில் தண்ணீர் சேர்த்து வேகவைத்து மசித்துக் கொள்ளவும். பின்னர் ஆறியவுடன் தயிரில் கலந்து கடுகு, காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயம் தாளித்து கொட்டவும்.

மாம்பழ கேசரி



தேவையானவை: ரவை - அரை கப், சர்க்கரை - ஒரு கப், மாம்பழக்கூழ் - அரை கப், தண்ணீர் - ஒரு கப்.

செய்முறை: அடிகனமான வாணலியில் நெய்யை ஊற்றி ரவையை சிவக்க வறுக்கவும். பின்னர் தண்ணீரை நன்றாக கொதிக்க வைத்து அதில் ஊற்றவும். ரவை வெந்து கெட்டியாக வரும்போது மாம்பழக் கூழ் சேர்க்கவும். பின்னர் சர்க்கரையை சேர்த்து கிளறி, கெட்டியானதும் இறக்கிவிடவும். முந்திரியை வறுத்து சேர்க்கவும். வித்தியாசமான பழக்கேசரி இது. விருந்தினர்களின் பாராட்டைப் பெறும்.

மாங்காய் துவையல்



தேவையானவை: நறுக்கிய மாங்காய் துண்டுகள் - ஒரு கப், பச்சைமிளகாய் - 2, உப்பு - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: நறுக்கிய மாங்காய், பச்சை மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயத்தூள் எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் போட்டு சற்று கரகரப்பாக அரைத்தெடுக்கவும். இட்லி, தோசை, தயிர்சாதம்.. எல்லாவற்றுக்குமே இந்தத் துவையல் நன்றாக இருக்கும்.

மாங்காய் வடை

தேவையானவை: அரிசிமாவு - ஒரு கப், மாங்காய் (நறுக்கியது) - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 2, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - சிறிது, கடுகு - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு கப், தண்ணீர் - ஒன்றேகால் கப், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.



செய்முறை: ஒரு வாணலியில் கால் டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, பெருங் காயம் தாளித்து, ஒன்றேகால் கப் தண்ணீர் விட்டு, உப்பு போடவும். மாங்காயையும், மிளகாயையும் மிக்ஸியில் அரைத்து அந்த விழுதையும் தண்ணீரில் சேர்க்கவும். தண்ணீர் கொதிக்கும் போது, அரிசி மாவை போட்டு கிளறவும். பிறகு மூடிபோட்டு விடவும். மாவை எடுத்து நன்கு கலந்து, மல்லித்தழை சேர்த்து ஒரு பிளாஸ்டிக் காகிதத்தில் எண்ணெய் தடவி வடை போல் தட்டி எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும்.

- **ஏ. ராதிகா,** சென்னை-14

இனிப்பு மாங்காய்



தேவையானவை: புளிப்பில்லாத மாங்காய் - 2, சர்க்கரை - ஒரு கப், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - கால் டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை (முதல் முறை): மாங்காயை துருவி ஒரு வாணலியில் போடவும். சற்று தண்ணீர் வற்றி வதங்கியதும் சர்க்கரை, உப்பு, மிளகாய்தூள், சீரகத்தூள் இவைகளைப் போட்டு சுருள கிளறி இறக்கவும்.

இன்னொரு முறை: மாங்காயை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் துருவிப்போட்டு அதிலேயே சர்க்கரை, உப்பு, மிளகாய்தூள், சீரகத்தூள்.. இவற்றைப் போட்டு வாயை ஒரு வெள்ளைத் துணியால் இறுகக்கட்டி, வெயிலில் தினமும் வைத்து எடுக்கவும். தினமும் கிளறி விடவும். 4 அல்லது 5 நாட்கள் வைத்து எடுத்தால் சர்க்கரை கரைந்து ஜாம் போன்று வரும். இது சப்பாத்தி பூரி இவைகளுக்கு தொட்டுக்கொள்ள நன்றாக இருக்கும். வட இந்தியர்கள் செய்யும் முறை இது.

மாங்காய் தொக்கு



தேவையானவை: புளிப்பு மாங்காய் - 2, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - கால் கப், நல்லெண்ணெய் - கால் கப், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், வறுத்தரைத்த வெந்தயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், வெல்லம் - கொட்டைப்பாக்கு அளவு.

செய்முறை: மாங்காயை தோல் சீவி, கேரட் துருவியில் துருவிக் கொள்ளவும். வாணலியில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து மாங்காய்த் துருவலைப் போடவும். சிறிது வதங்கியதும் அதில் மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள், வெந்தயத்தூள், உப்பு.. இவைகளைப் போட்டு சுருள எண்ணெய் பிரியும் வரையில் கிளறவும். கடைசியாக வெல்லத்தைப் போட்டு கிளறி இறக்கவும்.

மாம்பழ ஊறுகாய்



தேவையானவை: பங்கனப்பள்ளி மாம்பழம் - 3, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மாம்பழத்தை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். அதில் மிளகாய்தூள், உப்பு, பெருங்காயத்தூள் இவற்றைப் போடவும். பின்னர் எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து கொட்டி எலுமிச்சம்பழச் சாறைவிட்டு கலக்கி விடவும். நாவில் நீர் ஊறவைக்கும் ஊறுகாய், சில நிமிடங்களில் ரெடி.

- **கே. வத்சலா,** சென்னை-5

மாம்பழ குழம்பு



தேவையானவை: குட்டி மாம்பழம் - 6, புளி - 2 கொட்டைப்பாக்கு அளவு, சாம்பார்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத் தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறி தளவு, காய்ந்தமிளகாய் - 4, வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன், வெல்லம் - ஒரு துண்டு.

செய்முறை: முதலில் மாம்பழத்தை நன்றாக கழுவி வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, வெந்தயம், காய்ந்த மிளகாய், பெருங் காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, பின் மாம்பழத்தை முழுதாக போட்டு வதக்கவும். சிறிது வதங்கியவுடன் அதில் சாம்பார்தூளைப் போட்டு வதக்கி, பிறகு புளியை கரைத்து அதில் ஊற்றி கொதிக்க விடவும். சிறிது வெல்லத்தையும் உப்பையும் போடவும். எல்லாம் சேர்ந்து கொதித்து எண்ணெய் மேலாக பிரிந்து வந்தவுடன் இறக்கிவிடவும்.

குறிப்பு: குழம்பு நீர்த்திருந்தால், சிறிது தேங்காயை அதில் அரைத்துவிட்டு கொதிக்கவிடவும்.

அம்சூர் தூள்



தேவையான பொருட்கள்: கெட்டியான, பெரிய புளிப்பு மாங்காய் - 10, வெள்ளை சுண்ணாம்பு - கொட்டைப் பாக்களவு.

செய்முறை: மாங்காயை தோல் சீவி வைக்கவும். சுண்ணாம்பை ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் கரைக்கவும். அந்த சுண்ணாம்பு நீரில் தோல் சீவிய மாங்காயை போடவும். அரை மணி நேரம் கழித்து, மாங்காயை எடுத்து பெரிய கண் உள்ள கேரட் துருவியில் துருவி, வெயிலில் காய வைக்கவும். நன்றாகக் காய்ந்தவுடன் மிக்ஸியில் போட்டு தூளாக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். வட இந்திய உணவுகளில், இந்த மாங்காய் தூள் இல்லாத ரெசிபியைப் பார்ப்பது அரிது.

மாம்பழ ஐஸ்கிரீம்



தேவையானவை: பங்கனப்பள்ளி மாம்பழத்துண்டுகள் - ஒரு கப், பால் பவுடர் - ஒரு கப், பொடித்த சர்க்கரை - ஒரு கப், தண்ணீர் - 2 கப், ஃப்ரஷ் கிரீம் - ஒரு கப், மாம்பழ எஸன்ஸ் - ஒரு டீஸ்பூன். ஜி.எம்.எஸ். பவுடர் - அரை டீஸ்பூன், ஐஸ்கிரீம் ஸ்டெபிலைசர் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முதலில் மாம்பழத் துண்டுகளை கூழாக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். பால் பவுடரில் முக்கால் கப் தண்ணீர் கலந்து கலக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். இத்துடன் மசித்த மாம்பழக்கூழ், எஸன்ஸ், சர்க்கரைத்தூள், கிரீம் இவற்றைக் கலந்த பின்னர் ஜி.எம்.எஸ் பவுடரையும் ஸ்டெபிலைசரையும் கலந்து, நன்கு அடித்து, ஃப்ரீஸரில் வைத்து, உறைந்ததும் எடுக்கவும். சுவை மிகுந்த மாம்பழ ஐஸ்கிரீம் ரெடி.

எண்ணெய் மாங்காய்



தேவையானவை: காயவைத்த மாங்காய் துண்டுகள் - ஒரு கப், வறுத்தரைத்த மிளகாய்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், வறுத்தரைத்த வெந்தயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பெருங் காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: ஒன்றரை கப் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து அதில் காயவைத்த மாங்காய் துண்டுகளைப் போட்டு கொதிக்க வைக்கவும். மாங்காய் முக்கால் பதம் வெந்ததும் இறக்கிவைத்து அதில், மிளகாய்தூள், வெந்தயத்தூளைப் போட்டு, பிறகு எண்ணெயைக் காயவைத்து அதில் கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து கொட்டவும்.’



முக்கனி பாயசம்



தேவையானவை: மாம்பழத்துண்டுகள் - அரை கப், வாழைப்பழ துண்டுகள் - அரை கப், பலாப்பழம் - கால் கப், பால் - 2 கப், சர்க்கரை - கால் கப்.

செய்முறை: பாலைக் காய்ச்சி ஆறவைத்துக் கொள்ளவும். மாம்பழம், பலாப்பழம், வாழைப்பழம் மூன்றையும் துண்டுகளாக்கி, சர்க்கரை சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து, பாலில் சேர்க்கவும். அவ்வளவுதான்! பாயசம் ரெடி! இந்த பாயசத்தை குளிரவைத்தும் சாப்பிடலாம். தேவையானால் உலர்பழங்களை சேர்க்கலாம். அல்லது சிறிது சேமியாவை வேகவைத்து நீரை வடித்து அதனுடன் சேர்த்தும் சாப்பிடலாம்.

மாங்காய் கோஸ்மரி



தேவையானவை: புளிப்பில்லாத சிறிய மாங்காய் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, தேங்காய் துருவல் - கால் கப், பாசிப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - சிறிது, இஞ்சித்துருவல் - சிறிது, எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - சிறிது.

செய்முறை: மாங்காயை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பாசிப்பருப்பை 15 நிமிடம் ஊறவைத்துப் பிழிந்து கொள்ளவும். பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், தேங்காய் துருவல், கொத்தமல்லி, உப்பு, பிழிந்துவைத்த பருப்பு எல்லாவற்றையும் மாங்காயில் கலந்து கடைசியாக கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து கொட்டவும்.

மாங்காய் தேங்காய் தொக்கு

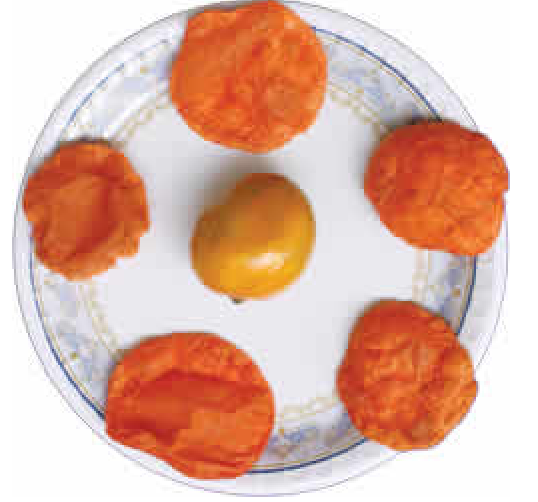
தேவையானவை: மாங்காய் - 2, தேங்காய் துருவல் - அரை கப், பச்சை மிளகாய் - 5, இஞ்சி - ஒரு சிறிய துண்டு, வெந்தயம் - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மாங்காயை கழுவித் துடைத்து, துருவவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும், பெருங்காயம், வெந்தயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், தேங்காய் துருவல்.. ஒவ்வொன்றாக வறுத்து எடுக்கவும். வறுத்த சாமான் களுடன், உப்பையும் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து, கடைசியில் மாங்காய் துருவலையும் சேர்த்துக் 'கர கர'வென அரைத்தெடுக்கவும். கடைசியில் மாங்காய் துருவலையும் சேர்த்து அரைக்கவும். கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்துக் கொட்டவும். இட்லி, தோசை, சாதம் எல்லாவற்றுக்குமே இது அருமையாக இருக்கும்.

- **ஆர். சாந்தா,** சென்னை-97

மாம்பழ பூரி

தேவையானவை: சதைப்பற்றுள்ள மாம்பழம் - 1, மைதா மாவு - ஒரு கப், ரவை - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - கால் டீஸ்பூன், சர்க்கரை - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு.



செய்முறை: மைதா, ரவை, உப்பு இவற்றை ஒன்றாக கலந்து மாம்பழத்தில் உள்ள சதைப்பகுதியை மிக்ஸியில் அடித்து மாவுக்கலவையுடன் கலக்கவும். சர்க்கரையை மாவுடன் கலக்கவும். வேண்டுமானால் சிறிது கலர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பார்க்க அழகாக இருக்கும். மாவு கெட்டியாக இருக்க வேண்டும். இப்போது நாம் எப்போதும் செய்யும் பூரியை போல தேய்த்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

மாம்பருப்பு துவையல்

தேவையானவை: மாங்கொட்டையினுள் இருக்கும் மாங்காய் பருப்பு - 1, பச்சைமிளகாய் - 2, புளி - கொட்டைப்பாக்கு அளவு, உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்,



செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் இரண்டையும் எண்ணெயில் வறுத்துக்கொள்ளவும். மிளகாயையும் மாம்பருப்பையும் பொடிப்பொடியாக நறுக்கி வதக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு வறுத்த சாமான்கள், மாம்பருப்பு, புளி, உப்பு, பச்சை மிளகாய், பெருங் காயத்தூள் இவையாவற்றையும் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும். இது உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது.

வெந்தய மாங்காய்



தேவையானவை: நாரில்லாத மாங்காய் - 2, வறுத்தரைத்த வெந்தயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1, உப்பு - அரை டீஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு, பெருங்காயம் - தலா கால் டீஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மாங்காயை சற்று பெரிய துண்டங்களாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். இதில் நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், உப்பு, மிளகாய் தூள், வெந்தயத் தூள்.. இவற்றைப் போட்டு கலந்து கடைசியாக எண்ணெய், கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து கொட்டவும்.

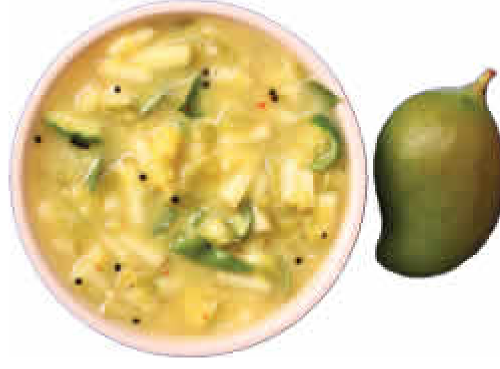
மாம்பழ பால்போளி

தேவையானவை: மாம்பழம் - 1, பால் - 3 கப், மைதா மாவு - ஒரு கப், சர்க்கரை - அரை கப், ஏலக்காய்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்கத் தேவையான அளவு.



செய்முறை: மாம்பழத்தை கெட்டியான சாறு எடுத்துக்கொள்ளவும். பாலை 2 கப் அளவு வரும்வரை சுண்டக் காய்ச்சவும். பிறகு சுண்டியபாலில் சர்க்கரை, ஏலக்காய்தூள், மாம்பழச் சாறு எல்லாவற்றையும் கலந்துவைத்துக் கொள்ளவும். மைதாவை கெட்டியாக கலந்து பூரிகளாக இட்டு பொரித்தெடுத்து, அவற்றை சிறிய துண்டுகளாக்கி பால் - மாம்பழக் கலவையில் ஊறவைக்கவும். இந்த ஊறவைத்த போளி சாப்பிட சுவையுள்ளதாக இருக்கும். வேண்டுமானால் நம் விருப்பத்துக்கு ஏற்றாற் போல் முந்திரி, பாதாம் இவைகளை துருவி மேலே தூவினால் கூடுதல் சுவை கிடைக்கும்.

மாங்காய் பருப்பு



தேவையானவை: புளிப்பில்லாத மாங்காய் - 1, பாசிப்பருப்பு - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு, மஞ்சள்தூள் - தலா கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - அரை டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை வேகவைக்கவும். முக்கால் பதம் வெந்ததும் மாங்காயை பொடியாக நறுக்கிப் போடவும். இரண்டும் சேர்ந்து கொதித்தபின் மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து இறக்கவும். பிறகு எண்ணெயில் பச்சை மிளகாய், கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை இவைகளை தாளித்து கொட்டவும்.

மாங்காய் தேன்பச்சடி



தேவையானவை: கிளிமூக்கு மாங்காய் - 1, வெல்லம் - அரை கப், தேன் - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 1. தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மாங்காயை தோல்சீவி கேரட் துருவியில் துருவிக்கொள்ளவும். பிறகு வெல்லத்தை சிறிது நீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். மாங்காயை குக்கரில் ஒரு விசில் வரும்வரை வேகவைத்து எடுத்து, வெல்லக் கரைசலில் சேர்த்து, பிறகு அடுப்பில் வைத்து கிளறவும். அடுப்பை நிதானமாக எரியவிட வேண்டும். இரண்டும் சேர்ந்து கெட்டியாக அல்வா பதத்திற்கு ஆகிவிடும். பிறகு இறக்கி, ஆறியதும் தேன் கலந்து, கடுகு, பச்சை மிளகாய் தாளித்து கொட்டவும். அமிர்தமாக இனிக்கும் இந்தப் பச்சடி!